Prin labirintul artei de a face fata conflictelor

PUTEM FACE FAȚĂ CONFLICTELOR

Nour Ștefania & Manta George

Poate influenţa semnificativ viaţa arta de a face faţă conflictelor?

Ce sunt conflictele şi cum putem să le abordăm constructiv?

Conflictul este un proces care apare între doua sau mai multe persoane (grupuri, organizaţii, state), atunci când

- au puncte de vedere diferite, scopuri diferite, nevoi şi valori diferite şi
- se luptă pe resurse limitate, care ar putea fi folosite pentru a rezolva problemele cu care se confruntă.

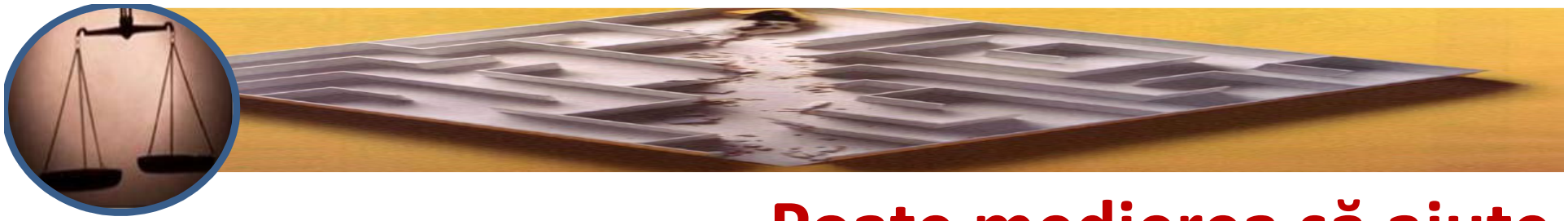
Rădăcinile conflictelor

- Lupta pentru putere
- Încălcarea sau ignorarea drepturilor
- Critici frecvente adresate propriei persoane
- Comunicarea deficitară şi lipsa abilităţilor de relaţionare socială

Una dintre principalele cauze invocate atunci când vorbim de conflicte este relaţia ***valori-atitudini-comportamente***

Putem să privim conflictul ca pe un stimulent puternic pentru maturizare şi schimbare?

- Respectul față de celălalt te vor ajuta să treci peste clipe ”grele”!
- Dacă vei discuta problemele atunci când apar, nu vei risca să acumulezi frustrări și să îți pierzi prea ușor calmul!



Poate medierea să ajute la soluționarea unui conflict?

Medierea

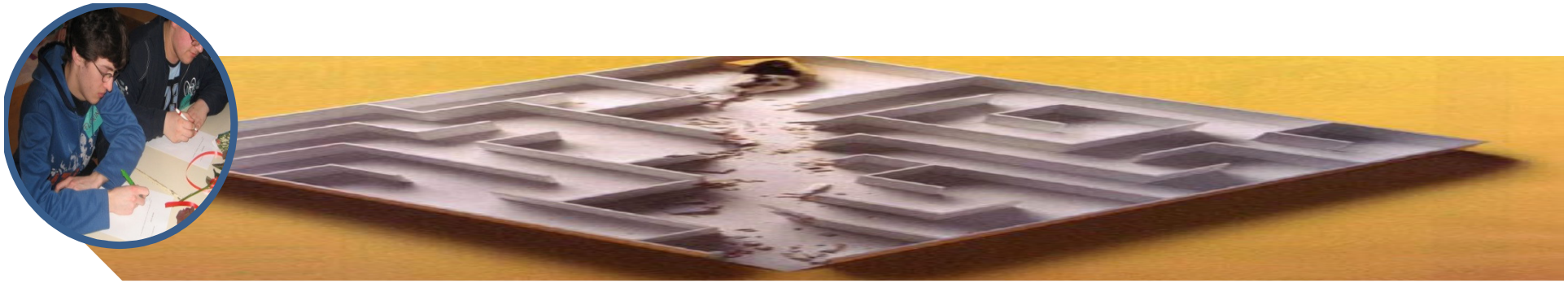
- Creează o alternativă pentru rezolvarea conflictelor;
- Stabilește că și conflictul poate fi un proces constructiv;
- Îmbunătățește relațiile dintre elevi;
- Reduce constrângerile disciplinei;
- Pe lângă rezolvarea conflictului, te învață și tehnicile rezolvării problemelor.

Există mijloace de prevenire / rezolvare a conflictelor ?

Menţinem o relaţie pozitivă prin: ascultare activă, utilizarea întrebărilor deschise pentru clarificarea mesajelor.

Ne focalizăm pe problemă nu pe persoane, folosim termeni concreţi, specifici în descrierea situaţiei şi nu generali.

Facem diferență între evenimente, comportament şi interpretarea lor, evaluarea diferitelor opţiuni.



Cum poti să gestionezi un conflict?

Soluţionarea conflictelor

- Găseşte soluţii pentru conflictele iscate!
- Insistă asupra lucrurilor esenţiale, nu asupra celor neesenţiale!
- Gândeşte-te la tine ca la un om supus greşelii!
- Fii mărinimos cu adversarul tău!
- Convinge-ţi adversarul, nu-l constrânge!

7 reguli pentru ”o ceartă de succes”!

1. Discutarea imediată a problemei
2. Să vorbim la persoana întâi singular
3. Să nu întrerupem discursul celuilalt
4. Să vorbim celuilalt în mod direct şi să îl privim în ochi
5. Găsirea unei perspective comune asupra problemei
6. Rămânerea la subiectul în discuţie
7. Evitarea învinuirilor

Sase etape de solutionare a problemelor

- **1. Identificarea necesităţilor**
  “De ce ai nevoie (sau Ce vrei)?“
  2. Definirea problemei
  "Care crezi că este problema noastră?”
  3. Brainstorming - găsirea mai multor posibilităţi de soluţionare a conflictului
  "Cine poate să ne spună cum s-ar putea rezolva această problemă?" ca să fim siguri că problema voastră s-a rezolvat cu adevărat."
- **4. Evaluarea variantelor de soluţionare**
  "Ai fi de acord cu această variantă?"
  5. Găsirea celei mai bune soluţii
  "Sunteţi amândoi de acord cu această soluţie? Vă rezolvă problema?”
  6. Verificarea soluţiei
  "Hai să vorbim în curând

[Sousan Fountain: Leben in Einer Welt. Anregungen zum globalen Lernen. Braunschweig 1996, p. 156]

Arta de a face fata conflictelor ne poate influenta semnificativ viata!

- Certurile pe care le generează viziunile diferite asupra unui subiect îți pot strica ziua sau, mai rău, pe termen lung, îți pot eroda relațiile cu cei din jur.

- Ține de fiecare dintre noi să prevenim conflictele abordând subiectele delicate cu diplomație!

Bibliografie

- **Goleman, Daniel** : Inteligența emoțională, cheia succesului în viață, București, Editura ALLFA, 2004;
- **Shapiro, Daniel :** *Conflictele și comunicarea,* Editura ARC, 1998;

Website:

- www.medierea.ro
- http://www.dadalos.org/frieden_rom/grundkurs_4/konflikt.htm